由香港正念教研中心 / City Oasis 正念瑜伽中心主辦

MBSR 「正念・靜觀減壓課程」開始報名，詳情如下 ：

課前免費講座 ： 2017年11月29日 （星期三）

晚8:00-9:30pm (1.5小時)

上課日期 /時間 ： 2017年12月13、20、27、

2018年1月10、17、24、31、

2018年2月7日共8堂 逢星期三

晚上7:15-9:45pm (每堂約2.5小時)

2018年1月28日星期天全日課程

9:30am-5:30pm (8小時)

共約30小時

* 所有8週課堂全數完成之學員可獲發本中心之出席證書，及具格延續由美國麻省醫學院正念中心所主辦之進修課程。
* 所有出席率達8成或以上學員獲贈送價值$800之靜觀瑜伽4節。

費用 ： HK$4,200

早鳥優惠由即日起至2017年11月29日 HK$3,800

只報全日課程 ： HK$750

報名電話 / Whatsapp : 6092 2954 黃小姐

上課地址 ： 九龍觀塘成業街16號怡生工業中心C座

2樓 C5室